



## Mit Brigitte Röllin an den Frauenlauf nach Bern

### Einführungskurs Jogging

10 × 1½ h (Theorie und Praxis), 9 x am Dienstag, 1 x am Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Start: Dienstag, 28. März 2017**

Am Ende dieses Kurses laufen Sie am Frauenlauf (11.6.2017) in Bern die 5 km-Distanz ohne Gehpause. Voraussetzung ist, dass pro Woche mindestens ein weiteres Lauftraining selbstständig absolviert wird. Die Gruppe wird von mir an den Frauenlauf begleitet. Angesprochen sind Lauf-Einsteigerinnen. Der Kurs kann auch ohne Teilnahme am Frauenlauf besucht werden (keine Reduktion der Kurskosten).

#### Kursdaten

28.3. / 4.4. / 11.4. / 2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. / **11.6.** / 14.6. (Mi)

#### Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Koordination: Lauschule
- Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining
- Funktionelle Bekleidung und der richtige Laufschuh
- Kraftgymnastik, Fussgymnastik
- Ernährung
- Mentales Training und Wettkampfvorbereitung
- Erfahrungsaustausch nach dem Frauenlauf

Allen Teilnehmerinnen möchte Brigitte Röllin die Freude am Laufen/Joggen vermitteln.

#### Treffpunkt

eurofit, Fitness-, Sport- & Wellness-Center Schaffhausen, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen

#### Anmeldung

Per E-Mail an [info@brigitteroellin.ch](mailto:info@brigitteroellin.ch), per Telefon 052 643 23 48 oder mit untenstehendem Talon bitte bis spätestens 11. März 2017. Sie erhalten vor dem ersten Kursabend eine schriftliche Kursbestätigung.

#### Kosten

Fr. 250.– (exkl. Startgeld Frauenlauf)

Für Fragen steht Ihnen Brigitte Röllin (Telefon 052 643 23 48) gerne zur Verfügung.



#### Anmeldung

Ich melde mich für den Einführungskurs Jogging für Frauen an

Ich besitze eine Pulsuhr, Marke \_\_\_\_\_ Modell \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ /Ort \_\_\_\_\_

Telefon P \_\_\_\_\_ Telefon G \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Talon bitte senden an: Brigitte Röllin, Kirchbergstrasse 19a, 8207 Schaffhausen